

# SU SALUD Y BIENESTAR



CIGNA HealthCare  
A Business of Caring.



## No deje que otro año se le vaya en humo

Ya sabe que desea dejar de fumar, entonces ¿por qué esperar más? Siga estos lineamientos para dejar el hábito, para siempre.

- Tenga una razón para dejar de fumar que lo motive: su salud, su familia, su carrera, sus amigos.
- Establezca una fecha para dejar de fumar que sea realista y que le permita tiempo suficiente para estar preparado mentalmente. Elija una fecha especial como un cumpleaños o un aniversario y asegúrese de que será un momento relativamente sin estrés.
- Evite el alcohol durante el primer mes ya que puede contribuir a una recaída.
- Hable con su médico, su dentista o con otro proveedor de atención médica para que lo aconseje, lo guíe y determine si el reemplazo de nicotina u otra ayuda farmacológica es necesaria en su caso.
- Pida el apoyo de su familia y sus amigos. Considere pedirles que le ayuden con un "Contrato para dejar de fumar".
- Participe en un grupo de apoyo o en un programa estructurado para dejar de fumar. Consulte en las sedes locales de la American Lung Association (Asociación Estadounidense de Pulmón) y de la American Cancer Society (Asociación Estadounidense de Cáncer).
- Evite a los otros fumadores y las situaciones en las que se fuma.
- Si le preocupa subir de peso, planifique ejercitar más y consulte a un nutricionista.

## Antibióticos: no siempre son la opción adecuada



Los resfríos y la gripa (influenza) nos pueden afectar en cualquier momento del año. Estas infecciones pueden durar más de una semana y en algunas ocasiones los antibióticos pueden ser salvavidas.

Por eso, usted puede preguntarse: Si hay alguna posibilidad de que un antibiótico surta efecto, ¿por qué no usarlo? No hay nada que perder, ¿verdad? Desafortunadamente, sí. Por eso, cuando su médico decide no recetarle un antibiótico, es por uno de varios buenos motivos.

### ¿Debo usarlos o no?

Los antibióticos no surten ningún efecto en los virus. De hecho, muy pocas cosas lo hacen y es por eso que generalmente es mejor dejar que el resfriado común y la gripa, ambos causados por virus, desaparezcan por sí solos. Bajo circunstancias normales, la persona seguirá enferma hasta que el sistema inmunitario del cuerpo se deshaga del virus.

Los antibióticos surten efecto contra algunas formas de bacterias. De manera que, cuando alguien se enferma, lo primero que el médico debe decidir es si la enfermedad se debe a un virus o una bacteria. Si la enfermedad está causada por bacterias, el médico todavía tiene que decidir qué tipo de antibiótico necesita.

Cuando se usan antibióticos para combatir a las bacterias, las bacterias comienzan a cambiar para poder sobrevivir. De manera que, entre más antibióticos se usen, menos eficaces serán para las personas en general. Si los antibióticos se usan de más, pueden perder su eficacia o dejar de surtir efecto totalmente.

*Fuente: WebMD.com, 2005.*

### ¿Sabía usted que?

¿Sabía que el programa de CIGNA HealthCare Healthy Rewards® ofrece varios programas dedicados a mejoras en el estilo de vida? Puede elegir entre programas de entrenamiento físico, control del peso y para dejar de fumar. Visite [myCIGNA.com](http://myCIGNA.com) hoy para más información.

*Algunos de los beneficios del programa Healthy Rewards no están disponibles en todos los estados.*

# Cómo criar a sus hijos alejados del cigarrillo

De acuerdo con la American Lung Association (Asociación Estadounidense de Pulmón), cada año en Estados Unidos, casi 2 millones de adolescentes se convierten en fumadores regulares. Los padres pueden ser muy importantes para prevenir que sus hijos comiencen este hábito. Aquí hay 10 consejos que le ayudarán a hablar con sus hijos sobre no fumar.

1. Hable sobre higiene. Mencione los dientes manchados, el mal aliento y el cabello y la ropa con olor.
2. Si sus hijos cantan, juegan deportes o tocan un instrumento de viento, hable con ellos sobre cómo fumar puede empeorar su desempeño.
3. Mencione los costos que implica. Los cigarrillos son caros, explíqueles a sus hijos que tendrán menos dinero para gastar en cosas como ropa o discos compactos.
4. Probablemente las estadísticas generales no les importarán, por eso trate de hacer que la charla sea personal,

cuénteles sobre parientes o amigos que murieron debido a enfermedades relacionadas con el cigarrillo.

5. Construya la autoestima de sus hijos, que puede ayudarles a resistirse a la presión de sus amigos.
6. ¿Sus amigos fuman? Hable con sus hijos sobre lo que deben hacer si les ofrecen un cigarrillo.
7. Hable sobre cómo los medios muestran el hábito de fumar falsamente como algo glamoroso.
8. Señálele a sus hijos modelos que no fuman.
9. Explíqueles que masticar tabaco y fumar puros no son alternativas sanas a fumar cigarrillos.
10. Si sus hijos fuman, ofrézcales su ayuda para dejar el hábito.

Si usted fuma, lo mejor que puede hacer por sus hijos es dejar de fumar. Mientras tanto, no fume delante de sus hijos y no deje cigarrillos en lugares donde los puedan encontrar.



## ¿Sabía usted que?

¿Sabía que se recomienda que los adultos de más de 65 años, los adultos de menos de 65 años que sufran de enfermedades cardíacas o respiratorias o que tengan un sistema inmunitario deprimido, se coloquen vacunas contra la gripa antes de la temporada de gripa? Y en caso de que sufra un resfrío o la gripa, recuerde estos consejos:

- Beba abundantes líquidos como agua, jugos de fruta y bebidas y té sin cafeína.
- Trate la fiebre con aspirina, ibuprofeno o acetaminofeno. Use antihistamínicos o descongestivos para la congestión nasal.
- Reduzca la actividad. De acuerdo con los síntomas, puede ser necesario que haga reposo.
- Manténgase caliente y use un vaporizador o un humidificador para ayudar a humedecer sus membranas mucosas.
- Trate de alimentarse con comidas equilibradas. El caldo caliente puede ayudar a descongestionar y calmar el dolor de garganta.

“CIGNA HealthCare” se refiere a las distintas subsidiarias en operación de CIGNA Corporation. Los productos y servicios son proporcionados por estas subsidiarias y no por CIGNA Corporation. Estas subsidiarias incluyen a Connecticut General Life Insurance Company, Tel-Drug, Inc., y sus afiliados, CIGNA Behavioral Health, Inc., Intracorp, y compañías de HMO o de servicios subsidiarias de CIGNA Health Corporation y CIGNA Dental Health, Inc. En Arizona, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of Arizona, Inc. En California, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of California, Inc. En Virginia, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of Virginia, Inc. y CIGNA HealthCare Mid-Atlantic, Inc. En North Carolina, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of North Carolina, Inc. Todos los demás planes médicos en estos estados están asegurados o son administrados por Connecticut General Life Insurance Company.

Información reimpressa de CIGNA HealthCare Well Being.

596351SP © 2005 CIGNA Health Corporation



**CIGNA HealthCare**  
A Business of Caring.